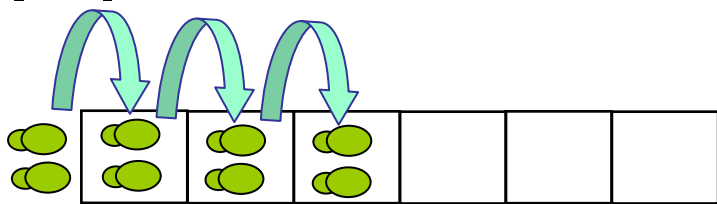


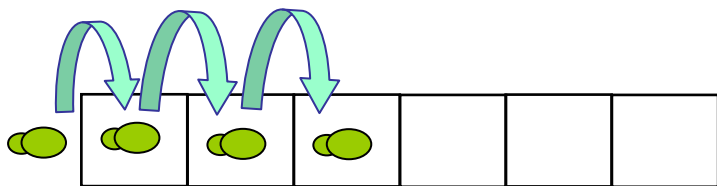
Exercice hors glace
Association du Hockey Mineur de Chambly

Thème :

ÉCHELLE D'AGILITÉ -2
HABILITÉ MOTRICE – AGILITÉ
VITESSE DES JAMBES



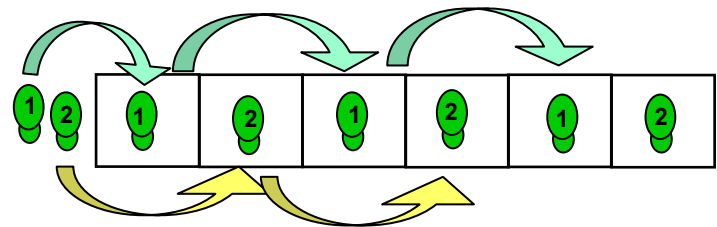
POGO 1 : sauts pieds joints d'un carré à l'autre avec un minimum de temps de contact avec le sol
 - bâton de hockey dans les mains



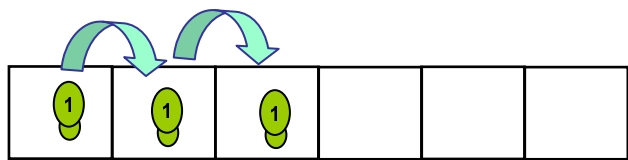
S'IL Y A MAUX DE GENOUX, ARRÊTER IMMÉDIATEMENT

POGO 2 : sauts sur un seul pied.
ATTENTION : → Par précaution, pour éviter toute blessure aux genoux, effectuer l'échelle 4 fois, soit 2 fois sur le pied droit et 2 fois sur le pied gauche.
 Pour en faire davantage, consulter un spécialiste de l'entraînement. Il s'agit d'un exercice de plyométrie qui pourrait causer des blessures graves si utilisé avec exagération

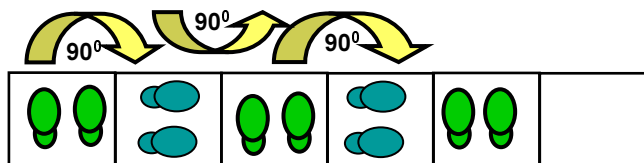
Note : changer de jambe APRÈS chaque parcours
 Ne pas excéder 3-4 fois par jambe. Si débutants : 2 fois au max.



CARIOCA : déplacement latéral avec choix de croisements :
 SEULEMENT par devant OU
 SEULEMENT par derrière OU
 les 2 en alternance (schéma)

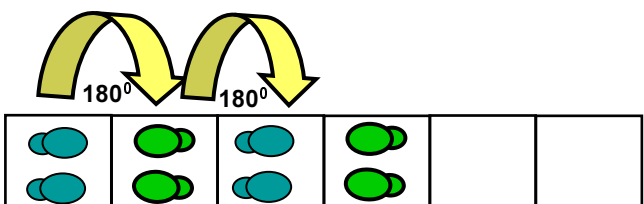


SAUTS LATÉRAUX SUR 1 JAMBE
 - Parcourir l'échelle sur la jambe gauche, le tour suivant sur la jambe droite...
 - Répéter 2 à 3 fois pour chaque jambe



SAUTS AVEC PIVOTS DE 90° - PIEDS JOINTS
 - bâton de hockey dans les mains

Note : Alternier le sens du pivot après chaque parcours :
 sur le 1er parcours, pivoter toujours par la GAUCHE
 sur le parcours suivant, pivot toujours par la DROITE



SAUT AVEC PIVOT DE 180° - PIEDS JOINTS À CHAQUE SAUT
 - bâton et gants de hockey dans les mains

Note : Alternier le côté du pivot GAUCHE-DROITE-GAUCHE...



1-2 IN 1-2 OUT
 - latéralement vers sa droite, pied 1 dans le carré suivi du pied 2 → pied 1 hors du carré suivi du pied 2 ...jusqu'au bout de l'échelle
 - au tour suivant, se placer pour que ce soit le pied 2 en premier suivi du pied 1 avec un déplacement latéral vers sa gauche